

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第5週菜單設計(葷)

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月13日	糙米飯	南瓜燉肉 前腿肉丁*溫體 32 Kg 南瓜(去皮大丁) 32 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 18 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2包 薑(切片0.6K*包) 2包 青蔥 1 Kg	蜜汁黑豆干 黑豆干(切9丁*榮洲) 55 Kg 滷包 7包 毛豆仁CAS 3 Kg 紅蘿蔔(小丁) 2 Kg 豆瓣醬(3K) 1桶 甜麵醬(3K) 1罐 蒜仁(切碎0.6K*包) 1包 青蔥 0.5 Kg	螞蟻上樹 高麗菜(切片) 27 Kg 冬粉 9 Kg 粗絞肉*溫體 8 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1包	蒜炒青江菜 青江菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	紫菜蛋花湯 洗選蛋(KG)QR坤展 14 Kg 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1包		醣類: 92.1 g 蛋白質: 42.7 g 脂肪: 34.4 g 熱量: 844大卡
3月14日	糙米飯	芙蓉豆腐蒸石斑 石斑魚丁(石斑魚專用) 63 Kg 豆腐(小丁4.3K*榮) 9 盤 三色丁CAS 5 Kg 味醂(1.8L) 5 桶 彩椒(切片) 5 Kg 柴魚片(600g) 2包	菜脯炒蛋 洗選蛋(KG) 30 Kg 碎脯(醃) 30 Kg 三色丁 20 Kg 青蔥 0.6 Kg 蒜仁(切碎) 0.6 Kg	洋蔥培根 洋蔥(切絲) 42 Kg 豆芽菜 10 Kg 花胡瓜(切絲) 8 Kg 洋蔥碎根CAS(3K*包) 4包	炒高麗菜 高麗菜(切片) 60 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 紫米 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包 燕麥 2 Kg 蕎麥 2 Kg 乾蝦仁 0.3 Kg	鮮菇肉絲湯 金針菇 15 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 6 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1包	豆奶	醣類: 113.0 g 蛋白質: 52.5 g 脂肪: 36.6 g 熱量: 992大卡
3月15日	紅麵線(紅麵線32K)	肉羹麵線糊 前腿肉絲*溫體 26 Kg 鮮筍(切絲) 16 Kg 肉羹條(加代國產) 9 Kg 紅蘿蔔(切絲) 5 Kg 金針菇 4 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 乾香菇(切絲) 0.3 Kg	肉羹麵線糊1 油蔥酥(600g) 2包 芹菜 2 Kg 蒜仁(切泥) 1 Kg 紅蔥碎 0.6 Kg 香菜 0.6 Kg	大四角油豆腐貢丸 大貢丸(粒*裕興) 845 粒 油豆腐(大四角42g)PC 845 PC 大貢丸(粒*裕興)備品 30 粒 油豆腐(大四角42g)備品 30 PC 滷包 8包 藥袋(中*PC) 3 PC 蒜仁(切碎0.6K*包) 1包	炒有機小松菜 有機小松菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	雙色巧克力饅頭 雙色巧克力饅頭(60g*粒) 845 粒 雙色巧克力饅頭(60g*粒)備 30 粒		醣類: 36.9 g 蛋白質: 23.2 g 脂肪: 22.3 g 熱量: 439大卡
3月16日	五穀飯	香滷雞排 雞排TSS-PC(Q) 845 PC 雞排TSS-PC(Q)備品 30 PC 滷包 8包 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包 青蔥 0.6 Kg 紅辣椒 0.6 Kg	沙茶針菇冬粉 洋蔥(切絲) 30 Kg 冬粉 12 Kg 金針菇 12 Kg 粗絞肉*溫體 8 Kg 沙茶醬(福華3K) 2桶 青蔥 0.6 Kg	彩頭什錦 白蘿蔔(切粗絲) 40 Kg 水發魷魚(切絲) 10 Kg 金針菇 7 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 芹菜(切珠) 1 Kg 香菜 0.6 Kg	蒜炒蚵白菜 蚵白菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	冬瓜山粉圓 冬瓜塊 20 塊 二砂糖(台糖1Kg) 15 包 山粉圓 8 Kg		醣類: 139.3 g 蛋白質: 36.2 g 脂肪: 27.1 g 熱量: 950大卡
3月17日	糙米飯	蘑菇肉片 火鍋肉片*溫體 50 Kg 洋蔥(切絲) 32 Kg 三色丁CAS 3 Kg 蘑菇醬(台閩3K) 3 桶 蒜仁(切碎0.6K*包) 1包 青蔥 0.6 Kg	麻婆豆腐 豆腐(不切4.3K*榮) 16 盤 粗絞肉*溫體 8 Kg 毛豆仁CAS 5 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁) 4 Kg 青蔥 1 Kg	冬瓜什錦 冬瓜(中丁)冠 45 Kg 虱目魚羹(Q) 13 Kg 秀珍菇 6 Kg 金針菇 6 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	蒜炒大陸妹 大陸妹(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	竹筍大骨湯 鮮筍(切片) 30 Kg 大骨*溫體 6 Kg		醣類: 91.9 g 蛋白質: 36.3 g 脂肪: 30.3 g 熱量: 785大卡

冠成食品工廠 電話: 04-8326577 傳真: 04-8376760

午餐秘書:

午餐蕭嘉樺

輔導主任:

輔導蕭世旺

校長:

校長吳明德